

**PERBEDAAN PENGETAHUAN DAN KONSUMSI *SUGAR-SWEETENED BEVERAGES* (SSBs) PADA REMAJA GIZI
LEBIH DAN NORMAL DI MAN 2 SURAKARTA**



PUBLIKASI ILMIAH

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Penyelesaian Program Studi Strata 1 pada

Jurusan Ilmu Gizi

Fakultas Ilmu kesehatan

Oleh :

IVAN PANJI TEGUH

J 310 110 047

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2016

HALAMAN PERSETUJUAN

PERBEDAAN PENGETAHUAN DAN KONSUMSI *SUGAR-SWEETENED BEVERAGES* (SSBs) PADA REMAJA GIZI LEBIH DAN NORMAL DI MAN 2 SURAKARTA

PUBLIKASI ILMIAH

oleh:

IVAN PANJI TEGUH

J310110047

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen Pembimbing

Pembimbing I



(Susi Dyah Puspowati, M.Si)

NIP. 19740517 200501 2007

Pembimbing II



(Luluk Ria Rakhma, S.Gz. M.Gizi)

NIK. 100.153

HALAMAN PENGESAHAN

PERBEDAAN PENGETAHUAN DAN KONSUMSI *SUGAR-SWEETENED BEVERAGES* (SSBs) PADA REMAJA GIZI LEBIH DAN NORMAL DI MAN 2 SURAKARTA




OLEH

IVAN PANJI TEGUH

J310110047

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari jumat, 16 September 2016
dan dinyatakan telah memenuhi syarat**

Dewan Penguji:

- | | |
|---|---|
| 1. Susi Dyah Puspowati, M.Si
(Ketua Dewan Penguji) | () |
| 2. Setyaningrum Rahmawaty, A., M.Kes., PhD
(Anggota I Dewan Penguji) | () |
| 3. Elida Soviana, S.Gz., M.Gizi
(Anggota II Dewan Penguji) | () |

Dekan,



Dr. Suwaji, M.Kes

NIP/NIDN 19531123-198303 1002/00-2311-5301

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa naskah publikasi saya ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dan hasil penelitian maupun yang belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan di dalam tulisan daftar pustaka.

Surakarta, 26 Oktober 2016

Penulis



Ivan Panji Teguh
J 310 110 047

PERBEDAAN PENGETAHUAN DAN KONSUMSI SUGAR SWEETENED BEVERAGES (SSBs) PADA REMAJA GIZI LEBIH DAN NORMAL DI MAN 2 SURAKARTA

Abstrak

Mengonsumsi SSBs dalam jumlah berlebihan meningkatkan seseorang berisiko menjadi kelebihan berat badan dan obesitas. Salah satu penyebab timbulnya masalah gizi dan perubahan kebiasaan konsumsi makanan dan minuman pada remaja adalah pengetahuan gizi yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan dan konsumsi SSBs pada remaja gizi lebih dan normal di MAN 2 Surakarta. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah subjek penelitian sebanyak 64 dipilih dengan metode *simple random sampling*. Data pengetahuan dan konsumsi SSBs diperoleh dengan wawancara dibantu dengan menggunakan kuesioner *food diary*, data status gizi di peroleh menggunakan indeks massa tubuh per umur. Analisis data dengan uji *mann-whitney* dan uji *independent t-test*. Hasil penelitian tingkat pengetahuan kategori baik yaitu lebih tinggi pada kelompok status gizi normal (87,5%) daripada kelompok gizi lebih (78,12%). Frekuensi konsumsi SSBs kategori sering yaitu lebih tinggi pada kelompok status gizi lebih (37,5%) daripada gizi normal (31,3%). Kejadian gizi lebih dan normal mempunyai sumbangan energi cukup yaitu masing-masing 100%. Hasil uji *mann-whitney* untuk pengetahuan SSBs dengan status gizi nilai $p=0,39$, frekuensi konsumsi SSBs dengan status gizi nilai $p=0,481$, dan uji *independent t-test* untuk sumbangan energi SSBs dengan status gizi nilai $p=0,536$. Kesimpulan tidak ada perbedaan pengetahuan dan konsumsi Sugar Sweetened Beverages (SSBs) pada remaja gizi lebih dan normal di Man 2 Surakarta.

Kata Kunci: Pengetahuan, Frekuensi konsumsi SSBs, Sumbangan energi, Status gizi remaja.

Abstract

The excessive consumption of SSBs leads to problem of overweight and obesity. The lack of nutritional knowledge was one of causes which has emerged nutritional problems and the adolescents' dynamic habit in food and beverage consumption. This study was aimed to find out the difference between knowledge of SSBs and its consumption in overweight and normal weight adolescents on Islamic Senior High School 2 Surakarta. This study was an observational research with cross sectional approach. The subject of this study was 64 students which were chosen by using simple random sampling method. The data of knowledge and SSBs consumption were obtained through interview by using a questionnaire food diary and nutritional status data which derived from the body mass index (BMI)-for-age. The data were analyzed by using *Mann-whitney test* and *independent t-test*. Result in the 'good' level of

knowledge, the normal weight nutritional status is higher with 87.5% than the overweight nutritional status (78.12%). The frequency of SSBs consumption with 'often' category is higher in overweight nutritional status (37.5%) than normal weight nutritional status (31.3%). The overweight and normal weight had enough energy supply which is 100% respectively. Mann-whitney test result for SSBs knowledge with nutritional status, indicates p value is 0.39, while frequency of SSBs consumption with nutritional status $p = 0.481$, and independent t-test for SSBs energy contribution with nutritional status $p = 0.536$. Conclusion there was no difference in knowledge and *Sugar-sweetened beverages* (SSBs) consumption in overweight and normal weight adolescents in MAN 2 Surakarta.

Key Word: Knowledge, Frequency of SSBs consumption, Energy Supply, Adolescents' Nutritional Status

1. PENDAHULUAN

Gizi lebih merupakan manifestasi genetik, gaya hidup, dan faktor lingkungan sejak usia dini. Dampak jangka pendek gizi lebih pada remaja adalah menurunkan rasa percaya diri karena penampilan gemuk, mengalami gangguan aktivitas, dan akan berisiko menderita gizi lebih pada masa dewasa (Larsen et al, 2003). Gizi lebih terjadi karena berbagai faktor penyebab yang kompleks antara lain genetik, psikologis, aktivitas fisik, tingkat sosial ekonomi, tingkat pendidikan orang tua, dan konsumsi energi yang berlebihan seperti makanan cepat saji, makanan berpemanis buatan, makanan ringan dalam kemasan, dan mengonsumsi minuman ringan berpemanis (Soegih dkk, 2009).

Pengetahuan gizi yang baik akan berpengaruh pada pola asupan makanan yang lebih sehat (Fidzgerald et al, 2008). Pengetahuan gizi mengenai SSBs mempengaruhi pemilihan dan penyediaan minuman tersebut. Jika pengetahuan gizi tentang SSBs meningkat, maka ada kecenderungan untuk berhati-hati dalam mengonsumsi SSBs (Chang, 2010).

Salah satu penyebab timbulnya masalah gizi dan perubahan kebiasaan konsumsi makanan dan minuman pada remaja adalah pengetahuan gizi yang rendah dan terlihat pada kebiasaan mengonsumsi makanan dan minuman yang salah (Emelia, 2009). Beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu pendidikan, umur, kondisi lingkungan, dan sosial budaya (Wawan dan Dewi, 2011).

Sugar-sweetened beverages (SSBs) atau minuman ringan berpemanis merupakan minuman dalam kemasan yang ditambahkan pemanis berkalori sebagai salah satu bahan atau kandungan dalam minuman (Ariani, 2012). Adapun yang termasuk minuman SSBs adalah minuman ringan, minuman olahraga (sport drink), minuman rasa buah, minuman berenergi, minuman teh dan kopi, susu manis, dan segala minuman yang ditambahkan gula (CDC, 2010).

Mengonsumsi SSBs dalam jumlah berlebihan meningkatkan seseorang berisiko menjadi kelebihan berat badan dan obesitas. Semakin tinggi tingkat

konsumsi SSBs, semakin tinggi pula asupan total energi. Menurut Nicklas et al (2003), konsumsi SSBs (58% soft drink, 20% minuman buah rasa kemasan, 19% teh dan 3% kopi), snack manis dan daging secara signifikan berhubungan dengan kejadian overweight.

Hasil studi pendahuluan di MAN 2 Surakarta bulan Februari 2015 dari 64 siswa menunjukkan sebanyak 18,75% siswa mengalami gizi lebih dan sebanyak 90,62% siswa mengkonsumsi SSBs dalam 1 minggu terakhir. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian di MAN 2 Surakarta dan belum pernah dilakukan penelitian mengenai perbedaan pengetahuan dan konsumsi Sugar-sweetened beverages pada remaja gizi lebih dan normal MAN 2 Surakarta.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional*, dalam penelitian ini peneliti akan mengambil data variabel terikat (status gizi) maupun variabel bebas (pengetahuan dan konsumsi SSBs) dalam satuan waktu yang sama. Populasi target dalam penelitian ini seluruh siswa/i MAN 2 Surakarta tahun 2015. Sedangkan populasi sampel dari penelitian ini adalah 359 siswa kelas X dan XI (IPA 1, IPA 3, IPA 4 dan IPA 5) di MAN 2 Surakarta. Besar sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 32 Siswa untuk masing-masing kelompok gizi lebih dan gizi normal. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara langsung oleh peneliti yaitu subjek penelitian diberi kuesioner yang berisi 3 macam format isian meliputi: data responden, kuesioner pengetahuan SSBs, dan kuesioner *food diary* SSBs. Penelitian ini untuk melihat perbedaan antara pengetahuan dan konsumsi SSBs pada remaja gizi lebih dan gizi normal di MAN 2 Surakarta.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik Siswa

Berdasarkan 359 siswa MAN 2 Surakarta sebanyak 64 orang dijadikan sebagai subjek penelitian dimana dari 64 kuesioner yang dibagikan kepada responden, semua kuesioner telah terisi dan dapat diolah lebih lanjut. Berikut ini deskripsi karakteristik responden yaitu :

a. Karakteristik Responden Menurut Umur

Tabel 1
Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Umur pada Remaja
MAN 2 Surakarta Tahun 2015

Status Gizi	Umur		
	Minimum	Maksimum	Rata-Rata
Gizi Lebih	15	18	15.47
Gizi Normal	15	17	15.56

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa rata-rata mayoritas responden untuk status gizi lebih dan normal berumur 15 tahun. Remaja mengkonsumsi SSBs lebih tinggi dibandingkan dengan golongan umur lainnya

b. Karakteristik Responden Menurut Umur

Tabel 2
Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin pada
Remaja MAN 2 Surakarta Tahun 2015

Karakteristik	Gizi Lebih		Gizi Normal	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-Laki	12	37.5	7	21.9
Perempuan	20	62.5	25	78.1
Total	32	100	32	100

Berdasarkan jenis kelamin responden lebih banyak berjenis kelamin perempuan, yaitu 62.5% (gizi lebih) dan 62.5% (gizi normal). Jumlah remaja MAN 2 Surakarta yang dijadikan responden dalam penelitian yaitu sebanyak 64 responden dengan persentase terbesar berjenis kelamin perempuan 70.3%.

c. Karakteristik Responden Menurut Uang Saku Untuk Membeli SSBs

Tabel 3
Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Uang Saku Untuk
Membeli SSBs pada Remaja MAN 2 Surakarta Tahun 2015

Status Gizi	Uang Saku		
	Minimum	Maksimum	Rata-Rata
Gizi Lebih	1000	6000	3765.6
Gizi Normal	1000	6000	3531.2

Berdasarkan Tabel 3 diketahui hasil penelitian menunjukkan jumlah uang saku rata-rata untuk membeli SSBs yang dikeluarkan responden adalah pada

kisaran Rp. 3765,6 pada kelompok gizi lebih dan Rp. 3531,2 pada kelompok gizi normal.

d. Tingkat Pendidikan Ayah

Tabel 4
Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan Ayah pada Remaja MAN 2 Surakarta Tahun 2015.

Pendidikan Ayah	Gizi Lebih		Gizi Normal	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
SD	7	21.9	4	12.5
SLTP	5	15.6	6	18.8
SMA	10	31.3	12	37.5
PT	10	31.3	10	31.3
Total	32	100	32	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui distribusi pendidikan ayah yang paling banyak terdapat pada gizi lebih dengan kategori SMA dan PT yaitu masing-masing 31,3% sedangkan pada gizi normal dengan ayah kategori pendidikan SMA yaitu 37.5% dibandingkan dengan pendidikan ayah terendah dengan kategori SD yaitu 21.9% (gizi lebih) dan 12.5% (gizi normal).

e. Tingkat Pendidikan Ibu

Tabel 5
Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan Ibu pada Remaja MAN 2 Surakarta Tahun 2015.

Pendidikan Ibu	Gizi Lebih		Gizi Normal	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Tamat SD	0	0	1	3.1
SD	6	18.8	5	15.6
SLTP	7	21.9	7	21.9
SMA	10	31.3	11	34.4
PT	9	28.1	8	25.0
Total	32	100	32	100

Berdasarkan Tabel 5 diketahui pada kelompok gizi lebih maupun kelompok gizi normal mayoritas pendidikan ibu dari responden adalah SMA (31,3 dan 34.4%). Penelitian Haryanto (2012) mendapatkan hubungan yang bermakna antara tingkat pendidikan ibu dengan kejadian obesitas pada anak.

f. Pekerjaan ayah

Tabel 6
Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan Ayah pada Remaja
MAN 2 Surakarta Tahun 2015.

Pekerjaan ayah	Gizi Lebih		Gizi Normal	
	Frekuensi i (n)	Persentase (%)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Buruh	1	3.1	7	21.9
Wiraswasta	24	75.0	19	59.4
PNS	7	21.9	6	18.8
Total	32	100	32	100

Tabel 6 diketahui bahwa 100% ayah responden memiliki pekerjaan. Pekerjaan ayah paling banyak sebagai wiraswasta yaitu 75.0% pada kelompok gizi lebih dan 59.4% pada kelompok gizi normal.

g. Pekerjaan Ibu.

Tabel 7
Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu pada Remaja
MAN 2 Surakarta Tahun 2015.

Pekerjaan Ibu	Gizi Lebih		Gizi Normal	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Buruh	0	0	2	6.3
Wiraswasta	8	25.0	10	31.3
PNS	7	21.9	2	6.3
IRT	17	53.1	18	56.3
Total	32	100	32	100

Berdasarkan Tabel 7 diketahui bahwa pada kelompok gizi lebih maupun kelompok gizi normal mayoritas pekerjaan ibu dari responden adalah IRT (53,1% dan 56,3%). Adanya pekerjaan membuat ibu tidak leluasa menyediakan makanan yang sehat dan bergizi seimbang, maka ibu akan menyediakan berbagai makanan instan dan cepat saji untuk dikonsumsi keluarga. Hal ini terlihat dari kecenderungan anak-anak di kota besar yang lebih menyukai fast food dibandingkan makanan tradisional (Khomsan, 2002).

3.2 Analisis Univariat

a. Pengetahuan *Sugar Sweetened Beverages* (SSBs)

Tabel 8
Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Pengetahuan mengenai
Sugar Sweetened Beverages (SSBs) pada Remaja MAN 2
Surakarta tahun 2015.

Pengetahuan	Gizi Lebih		Normal	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	25	78.1	28	87.5
Cukup	7	21.9	4	12.5
Rendah	0	0	0	0
Jumlah	32	100	32	100

Berdasarkan Tabel 8 dapat dilihat bahwa kategori pengetahuan gizi baik lebih tinggi pada kelompok status gizi normal dibandingkan pada kelompok status gizi lebih subjek dengan kategori gizi lebih, yaitu 87.5% dan 78.1%. Kuesioner pengetahuan SSBs terdiri dari 20 pertanyaan yang berisi tentang definisi SSBs, kandungan SSBs, konsumsi SSBs, dan dampak SSBs. Tabel 9 menunjukkan distribusi jawaban pengetahuan mengenai Sugar Sweetened Beverages (SSBs).

Tabel 9
Distribusi Jawaban Responden Berdasarkan Kategori Pengetahuan
mengenai Sugar Sweetened Beverages (SSBs) pada Remaja
MAN 2 Surakarta tahun 2015

Pengetahuan SSBs	Gizi Lebih		Normal	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Definisi	30	93.8	29	90.6
Kandungan	24	75.0	23	71.9
Konsumsi	11	34.4	18	56.3
Dampak	32	100	28	87.5

Pada tabel 9 terlihat distribusi frekuensi jawaban responden terhadap pertanyaan mengenai pengetahuan SSBs. Pertanyaan yang paling banyak dijawab benar oleh responden yang pertama mengenai definisi SSBs pada kelompok gizi lebih sebesar 93.8% lebih besar dibandingkan kelompok gizi normal 90.6%, kandungan SSBs pada kelompok gizi lebih sebesar 75.0% lebih besar dibandingkan kelompok gizi normal 71.9%, responden memahami

konsumsi SSBs pada kelompok gizi lebih sebesar 34.4% lebih kecil dibandingkan kelompok gizi normal 56.3%, siswa memahami dampak SSBs, dan responden memahami dampak SSBs pada kelompok gizi lebih sebesar 100% lebih besar dibandingkan kelompok gizi normal 87.5%.

Pengetahuan gizi yang baik dapat membantu seseorang belajar bagaimana, menyimpan, mengolah, serta menggunakan bahan makanan yang berkualitas untuk dikonsumsi (Wahyuni, 2008). Pengetahuan merupakan salah satu domain yang penting dalam membentuk perilaku. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih lama untuk diadopsi oleh seseorang dibandingkan dengan perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoatmodjo, 2003).

b. Frekuensi Konsumsi *Sugar Sweetened Beverages* (SSBs)

Tabel 10
Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Konsumsi *Sugar Sweetened Beverages* (SSBs) pada Remaja
MAN 2 Surakarta Tahun 2015

Frekuensi Konsumsi SSBs	Gizi Lebih		Gizi Normal	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sering	12	37,5	10	31,3
Jarang	20	62,5	22	68,8
Total	32	100,0	32	100,0

Berdasarkan Tabel 10 dilihat bahwa subjek kategori gizi lebih, lebih banyak responden memiliki tingkat frekuensi konsumsi SSBs jarang yaitu 62,5% dibandingkan dengan responden dengan frekuensi SSBs sering yaitu 37,5%. Subjek gizi normal, lebih banyak responden memiliki tingkat frekuensi konsumsi SSBs jarang yaitu 68,8% dibandingkan dengan responden dengan frekuensi SSBs sering yaitu 31,3%. Diketahui bahwa kejadian gizi lebih mempunyai frekuensi konsumsi SSBs kategori sering yaitu 37,5% lebih besar dibandingkan dengan subjek gizi normal yaitu 31,3%. Penelitian oleh Ansa (2008) yang dilakukan di Negeria menunjukkan hasil bahwa 97,5% anak sekolah usia 10-20 tahun mengkonsumsi paling tidak satu botol (350 mL) *softdrink* setiap hari.

c. Sumbangan Energi *Sugar Sweetened Beverages* (SSBs)

Tabel 11
Distribusi Responden Berdasarkan Sumbangan Energi
Sugar Sweetened Beverages (SSBs) pada Remaja
MAN 2 Surakarta Tahun 2015 (%AKG)

Sumbangan Energi SSBs	Gizi Lebih	Gizi Normal
Rata-rata	2.9	2.6
SD	2.0	1.7
Minimal	0.1	0.7
Maksimal	8.7	7.5

Tabel 11 memperlihatkan pada kedua subjek, diketahui bahwa nilai rata-rata sumbangan energi SSBs subjek penelitian pada kelompok status gizi lebih sebesar 2.9 lebih besar dibandingkan pada kelompok gizi normal mempunyai sumbangan energi sebesar 2.6. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa nilai maksimal sumbangan energi SSBs pada kelompok gizi lebih sebesar 8.7 lebih besar dibandingkan dengan kelompok gizi normal yaitu 7.5.

Responden dengan sumbangan energi SSBs >10% dari total energi berdasarkan AKG masuk dalam kategori lebih dan responden dengan sumbangan energi SSBs <10% dari total energi berdasarkan AKG masuk dalam kategori cukup (Malik et al, 2006). Tabel 25 menunjukkan distribusi responden berdasarkan sumbangan energi *Sugar Sweetened Beverages* (SSBs)

Tabel 12
Distribusi Responden Berdasarkan Sumbangan Energi
Sugar Sweetened Beverages (SSBs) pada Remaja
MAN 2 Surakarta Tahun 2015

Sumbangan Energi SSBs	Gizi Lebih		Gizi Normal	
	Frequensi (n)	Persentase %	Frequensi (n)	Persentase %
Lebih	0	0	0	0
Cukup	32	100	32	100
Total	32	100	32	100

Tabel 12 diketahui bahwa kejadian gizi lebih dan gizi normal mempunyai sumbangan energi dengan kategori cukup (100%). Menurut Wang (2008), *Sugar-sweetened beverages* menyumbang sebanyak 242-270 kkal/hari yang dapat memenuhi sekitar 10-15 % dari total kalori dalam sehari. Jika terdapat

kelebihan kalori maka tubuh akan mengubah dan menyimpan energi sebagai trigliserida dalam jaringan adiposa. Kelebihan kalori yang terus-menerus tanpa ada peningkatan pengeluaran energi melalui aktifitas maka dapat mengakibatkan gizi lebih (Suryanti dkk, 2008).

3.3 Analisis Bivariat

- a. Perbedaan Pengetahuan *Sugar Sweetened Beverages* (SSBs) dengan Status Gizi Lebih dan Normal

Tabel 13
Perbedaan Pengetahuan SSBs pada Remaja Gizi Lebih dan Normal di MAN 2 Surakarta .

Pengetahuan	Gizi Lebih	Gizi Normal	p
Rata-rata	86.5	88.2	0,309
SD	10.1	12.0	
Minimal	65	50	
Maksimal	100	100	
Median	90	90	

*Uji *mann-whitney*

Berdasarkan Tabel 13 diketahui bahwa nilai rata-rata skor pengetahuan subjek penelitian dengan status gizi lebih sebesar 86.5% lebih kecil dibandingkan gizi normal yaitu 88.2%. Analisis tersebut menunjukkan bahwa mayoritas tingkat pengetahuan siswa mengenai SSBs di MAN 2 Surakarta sangat baik, terbukti >86.5% siswa berpengetahuan baik. Hal ini dapat disebabkan akses informasi pada saat ini yang berkembang pesat sehingga memberi kemudahan siswa dalam memperoleh berbagai informasi melalui media cetak seperti Koran, buku, majalah serta melalui media elektronik seperti akses internet, radio, maupun televisi (Kaushik, *et al*, 2011). Pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang secara langsung memiliki peran dalam menentukan kebiasaan makan seseorang karena dapat mempengaruhi dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi (Manios *et al*, 2007).

Hasil uji Man Whitney diperoleh nilai $p=0,309$ maka tidak terdapat perbedaan pengetahuan SSBs pada remaja gizi lebih dan normal di MAN 2 Surakarta. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ayubi (2007) bahwa tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi

santri di pondok pesantren Darul Amin Sampit Kalimantan Tengah. Namun, pada penelitian yang dilakukan Suryaputra dan Nadhiroh (2012) hasilnya berbeda dimana terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja. Adanya perbedaan hasil uji dalam hal hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi menjelaskan bahwa pengetahuan gizi bukanlah hubungan sebab akibat yang langsung dalam menentukan status gizi seseorang.

Pengetahuan pada masa remaja mengenai kesehatan dan gizi masih terbatas. Remaja cenderung memilih makanan yang tinggi kandungan gula, sodium, dan lemak namun rendah vitamin dan mineral (Brown, 2005). Pengetahuan bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan dalam hal pemilihan makanan atau minuman. Seseorang yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik terhadap suatu makanan belum tentu akan mengkonsumsi makanan tersebut (Ariani, 2012).

Banyak faktor lain yang lebih menentukan dalam masalah pemilihan makanan dan salah satunya adalah cita rasa. Respon awal yang biasa diperlihatkan konsumen terhadap alasan mengapa mereka memilih suatu jenis makanan ialah karena menyukai cita rasanya (Hartono, 2005).

Islam menghendaki umatnya untuk memiliki ilmu pengetahuan, baik ilmu pengetahuan agama maupun ilmu pengetahuan umum. Ilmu merupakan barang yang sangat berharga bagi kehidupan seseorang. Ilmu menempati kedudukan yang penting dalam ajaran islam, hal ini diterangkan dalam surat Al-Mujadalah ayat sebelas yang artinya “Allah meninggikan beberapa derajat (tingkatan) orang-orang yang beriman diantara kamu dan orang-orang yang berilmu (diberi pengetahuan) dan Allah maha mengetahui apa yang kamu kerjakan”.

Ayat tersebut menunjukkan bahwa orang yang beriman dan berilmu akan memperoleh kedudukan yang tinggi. Keimanan yang dimiliki seseorang akan menjadi pendorong untuk menuntut ilmu, dan ilmu yang dimiliki seseorang akan membuat dia sadar betapa kecilnya manusia dihadapan Allah.

- b. Perbedaan Frekuensi Konsumsi *Sugar Sweetened Beverages* (SSBs) dengan Status Gizi Lebih dan Normal

Tabel 14
Perbedaan Frekuensi Konsumsi SSBs pada Remaja Gizi Lebih dan Normal di MAN 2 Surakarta. (Jumlah Konsumsi/minggu)

Frekuensi	Gizi Lebih	Gizi Normal	p
Rata-rata	5.1	4.6	0.481
SD	3.7	3.1	
Minimal	1	1	
Maksimal	19	16	
Median	4	4	

*Uji *mann-whitney*

Berdasarkan Tabel 14 diketahui bahwa nilai rata-rata frekuensi konsumsi SSBs subjek penelitian pada kelompok status gizi lebih sebesar 5.1 lebih besar dibandingkan pada kelompok gizi normal yaitu 4.6. Analisis tersebut melihat bahwa mayoritas tingkat frekuensi konsumsi SSBs siswa di MAN 2 Surakarta sering, terbukti >4.6 kali dalam seminggu siswa mengkonsumsi SSBs.

Berdasarkan hasil uji Man Whitney diperoleh nilai $p=0.481$ maka tidak terdapat perbedaan frekuensi SSBs pada remaja gizi lebih dan normal di MAN 2 Surakarta. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil dari penelitian Rosita, dkk (2012) yang menunjukkan bahwa berdasarkan kajian yang telah dilakukan bahwa banyak energi yang mempengaruhi status gizi dan obesitas pada remaja, diantaranya karena tinggi asupan softdrink yang mengandung kalori tinggi apabila dikonsumsi berlebihan. Penelitian ini didukung oleh Lastariwati (2006) menunjukkan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara konsumsi makanan dan minuman instan dengan status gizi.

Penelitian ini tidak berhasil menemukan perbedaan yang signifikan antara frekuensi konsumsi SSBs dengan status gizi lebih. Hal ini dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan siswa mengenai SSBs menunjukkan bahwa mayoritas tingkat pengetahuan siswa mengenai SSBs di MAN 2 Surakarta baik, terbukti $>86.5\%$ siswa berpengetahuan baik (Tabel 8). Tingkat pengetahuan remaja tentang SSBs berpengaruh pada sikap dan perilaku remaja termasuk dalam mengkonsumsi SSBs. Pengetahuan gizi memberikan bekal pada remaja

bagaimana memilih makanan yang sehat dan mengerti bahwa makanan berhubungan erat dengan gizi dan kesehatan (Emilia, 2009).

Islam menyarankan agar manusia mengkonsumsi makanan dan minuman yang halal, bersih dan sehat. Islam juga melarang untuk mengkonsumsi makanan atau minuman yang berlebih-lebihan. Alquran telah ditetapkan oleh Allah SWT mengenai ukuran yang benar dalam soal minuman, dalam firmanNya: “Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah disetiap memasuki masjid, makan dan minumlah, dan jangan berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan” (Al-A’raf :31).

Allah SWT telah menjelaskan dalam ayat suci al-qur’an bahwa keseimbangan merupakan derajat tertinggi. Keseimbangan yang dimaksud dalam penekanan ayat diatas yaitu ”makan dan minum dalam jumlah yang tidak berlebih” ayat tersebut memberikan ajakan kepada manusia supaya manusia makan dan minum, akan tetapi ayat tersebut juga memberikan peringatan kepada manusia untuk tidak berlebih-lebihan dalam hal itu (makan dan minum).

c. Perbedaan Sumbangan Energi *Sugar Sweetened Beverages* (SSBs) dengan Status Gizi Lebih dan Normal

Tabel 15 Perbedaan Sumbangan Energi SSBs pada Remaja Gizi Lebih dan Normal di MAN 2 Surakarta. (% AKG)

Frekuensi	Gizi Lebih	Gizi Normal	p
Rata-rata	2.9	2.6	0.536
SD	2.0	1.7	
Minimal	0.1	0.7	
Maksimal	8.7	7.5	
Median	2.2	2.2	

*Uji *independent t-test*

Berdasarkan Tabel 14 diketahui bahwa nilai rata-rata sumbangan energi SSBs pada siswa status gizi lebih yaitu 2.9 angka ini lebih tinggi dibandingkan dengan siswa status gizi normal yaitu sebesar 2.6. Nilai ini termasuk dalam kategori sumbangan energi cukup. Hasil uji t test indenpenden diperoleh nilai $p=0.536$ maka tidak terdapat perbedaan sumbangan energi SSBs pada remaja

gizi lebih dan normal di MAN 2 Surakarta. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil dari penelitian Lenny dan Vertanian (2007) menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara konsumsi softdrink dengan peningkatan asupan energi dan peningkatan berat badan. Data NHANES III menunjukkan kontribusi softdrink lebih besar pada anak dan remaja yang mengalami obesitas (Syarif, 2003).

Penelitian ini tidak berhasil menemukan perbedaan yang signifikan antara sumbangan energi sugar sweetened beverages dengan kejadian gizi lebih. Hal ini disebabkan tidak terdapat data mengenai faktor resiko status gizi lebih dari asupan makanan lainnya. SSBs memiliki pemanis fruktosa, yang tergolong dalam jenis gula sederhana. Konsumsi gula sederhana tersebut bukan merupakan penyebab utama dalam kejadian sindroma metabolic, termasuk gizi lebih (Bruscato, 2010).

Faktor lain yang menjadi resiko kejadian sindroma metabolic antara lain pola makan tinggi lemak dan tinggi protein (terutama protein hewani) dan rendah serat. Sun (2007) dalam penelitiannya mengelompokkan empat katagori makanan atau zat gizi kedalam analisis resiko obesitas, yaitu sugar sweetened beverages, lemak, lemak jenuh dan energi. Hasil yang didapat adalah hanya merupakan asupan lemak yang lebih tinggi yang secara signifikan dapat meningkatkan resiko obesitas.

Faktor lain yang tidak ikut dianalisis dalam penelitian dan juga merupakan faktor penyebab terjadinya resiko gizi lebih yaitu jenis kelamin, pendidikan, kebiasaan merokok, usia serta jumlah menonton televisi (Sun, 2007). Sugar sweetened beverages menyumbang sekitar 242-270 kkal/hari, yang dapat memenuhi sekitar 10-15% dari total kalori dalam sehari (Wang, 2008). pengurangan asupan SSBs saja tidak cukup untuk mengontrol peningkatan berat badan yang berlebihan, baik pada level individu maupun populasi (Dietz, 2006)

4. PENUTUP

Kesimpulan dari penelitian ini adalah :

- a. Tingkat pengetahuan baik pada kelompok status gizi normal sebesar 87,5% dan pada kelompok gizi lebih 78,12%. Sedangkan tingkat pengetahuan cukup yaitu pada kelompok status gizi lebih sebesar 21,88% dan pada gizi normal 12,5%.
- b. Kategori frekuensi konsumsi SSBs jarang pada kelompok status gizi normal sebesar 68,8% dan pada gizi lebih 62,5%. Sedangkan dalam frekuensi konsumsi SSBs sering yaitu pada kelompok status gizi lebih sebesar 37,5% dan pada gizi normal yaitu 31,3%. Diketahui bahwa kejadian gizi lebih dan normal mempunyai sumbangan energi cukup yaitu masing-masing 100%.
- c. Berdasarkan uji statistik tidak ada perbedaan antara pengetahuan tentang sugar sweetened beverages (SSBs) pada remaja gizi lebih dan normal (nilai $p=0,309$).
- d. Berdasarkan uji statistik tidak ada perbedaan antara konsumsi (frekuensi dan sumbangan energi) sugar sweetened beverages (SSBs) pada remaja gizi lebih dan normal (frekuensi dengan nilai $p=0,481$ dan sumbangan energi dengan nilai $p=0,536$).

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, S. 2012. *Hubungan Antara Faktor Individu dan Lingkungan dengan Konsumsi Minuman Berpemanis pada siswa/I Negeri 1 Bekasi Tahun 2012*. Skripsi. FKM UI. Depok.
- Browman, SA., Gortmaker, Steven L., Ebbeling, Cara B., Pereira, Mark A., Ludwig, David s. 2004. *Effects Of Food Consumption On Energy Intake And Diet Quality Among Children In A Nasional Household Survey*. 113 (1) :112-118..
- Brown, JE. 2005. *Nutrition Through the Life Cycle. Second Edition*. Wadsworth. USA.
- Chang H., Nayga Jr. 2010. *Childhood Obesity and Unhappiness: The Influence of Soft Drinks and Fast Food Consumption Journal of Happiness Studies*. 11(3) :261-275
- Center of Disease Control and Prevention. 2010. *The CDC Guide to Strategies for Reducing The Consumption of Sugar-Sweetened Beverages*. Diakses: 14 Maret 2015. http://www.cdph.ca.gov/SiteCollectionDocuments/StratstoReduce_Sugar_Sweetened_Bevs.pdf. .

- Emelia, E. 2009. *Pengetahuan, Sikap dan Praktek Gizi Pada Remaja dan Implikasinya pada Sosialisasi Perilaku Hidup Sehat. Media Pendidikan, Gizi dan Kuliner*. 1 (1).
- Hariyani, S., 2011, *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Haryanto I. 2012. *Faktor- Faktor yang Berhubungan denagn Obesitas (Z-Score>2 IMT Menurut Umur pada Anak Usia Sekolah Dasar (7-12 Tahun) di Jawa Tahun 2010 (Analisis Data RISKESDAS 2010)*. Tesis. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Jakarta.
- Khomsan, A. 2004. *Peranan Pangan dan Gizi untuk Kualitas Hidup*. PT Gramedia . Jakarta.
- Malik, VS., Popkin, BM., Bray, GA., Despress, JP., Willet, WC., Hu, FB. 2010. *Sugar Sweetened Beverages and Risk of Metabolic Syndrome and Type 2 Diabetes. Diabetes Care*. 33 (11): 2477-2483.
- Notoatmodjo, S. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Oktaviani, W.D, Lintang DS, M. Zen R. 2012. *Hubungan Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, pola Konsumsi, Karekteristik Remaja dan Orang Tua dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) . Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2 (1): 542-553
- Riset Kesehatan Dasar. 2013. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI: Jakarta..
- Soegih, R. R., Wiramihardja K. 2009. *Obesitas: Permasalahan dan Terapi Praktis*. sagung Seto. Jakarta.
- Suryanti, R.,Japar, Nurhaedar., Syam, Aminudin. 2008. *Gambaran Jenis dan Jumlah Konsumsi Fast Food dan Soft Drink pada Mahasiswa Obesitas di Universitas Hasanudin. Jurnal Universitas Hasanudin*. 1(1): 1-8
- Utami, VW. 2012. *Hubungan Konsumsi Zat Gizi, Karekteristik Keluarga dan Faktor Lainnya Terhadap Remaja Lebih di SMPN 41 Jakarta Selatan Tahun 2012*. skripsi. FKM UI.Depok.
- Vartanian, LR., Schwartz, MB., Brownell, KD. 2007. *Effects of Sofdrink Consumption on Nutrition and Health: A Systematic Review and Metanalysis. American Journal of Public Health*. 97 (4): 667-675.
- Wang, YC., Bleich SN., Gortmaker, SL. 2008. *Increasing Caloric Countribution from Sugar-Sweetened Beverages and 100% Fruit Juice Among US Children and Adolescents, 1998-2004. Pediatric*, 121, 1604-1614.
- Wawan dan dewi. 2011. *Teori dan pengukuran pengetahuan, sikap, dan prilaku manusia*. Muha Medika. Yogyakarta.